



Begreper og prinsipper i TILLER Fotball

Begrepsavklaringer:

- **Spesifisitetsprinsippet:** Dette er det aller viktigste prinsippet i utviklingen av fotballferdigheter. Det enkleste bilde på dette er, at all trening i utgangspunktet bør være lik det man møter i kampsituasjoner, det vil si en eller annen spillaktivitet. Tenk alltid: *har denne treningen noe med fotball å gjøre?*
Enkel beskrivelse av definisjonen: Det du vil bli god på, må du øve mye på. Skal du utvikle din evne til å løse spillsituasjoner må du arbeide mye med å løse spillsituasjoner. Det handler altså om at treningen må ligne fotballkampen, f.eks 2 mål, bestemt retning og motstander. For eksempel en pasningsøvelse uten mål, retning er ikke fotballtrening, men oppvarming

Illustrasjonen viser spesifisitetsprinsippet tilpasset alder og modning. Det ferdige spillet er kampen (ellever, nier, sjuer, femmer, treer). Funksjonalitetskalaen går fra isolert trening til kamplik trening. Innholdet i idealøkta skal gå opp og ned på denne skalaen. Derfor bygger vi opp en trening gjennom aktivitetskategoriene Sjef over ballen, Spille med og mot, Tilpasset smålagspill og Scoringstrening.

Vi ivaretar spesifisitetsprinsippet ved å vektlegge aktivitetskategoriene på treningen.

Fotballkampen

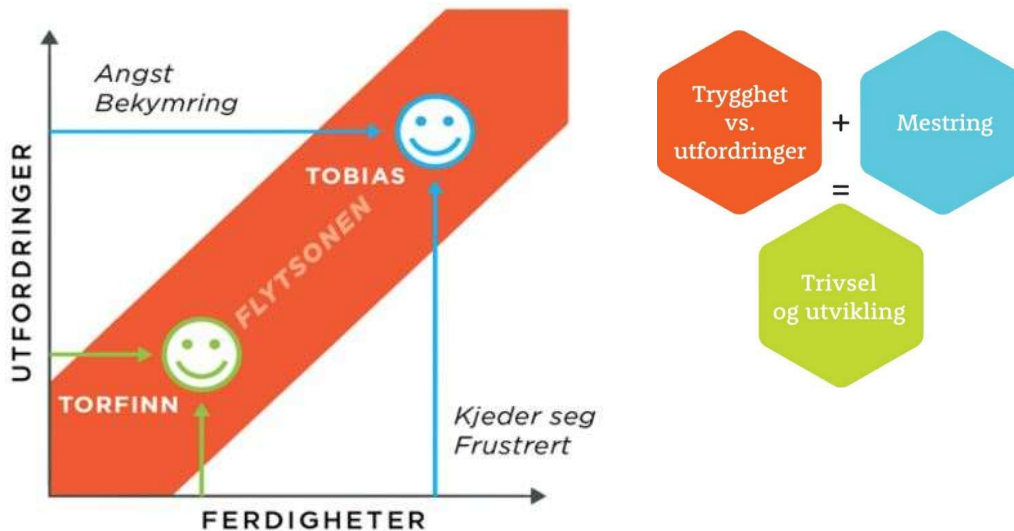
- Fotballkampen, 11 mot 11
- Nierfotball
- Sjuerfotball
- Femmerfotball
- Tilpasset smålagspill
- Grunnleggende ferdighetsøvelser med vekt på å «spille med og mot»
- Delferdighetsøvelser to eller flere sammen med vekt på standardiserte betingelser
- «Sjef over ballen»-aktiviteter
- Vi og ballen på løkka – frittstående spill/leker i ulike varianter
- Jeg og ballen på løkka

Delferdighet

- **Jevnbyrdighetsprinsippet** innebærer at det enkelte lag er sammensatt slik at det er jevnbyrdighet til motstanderen (internt og eksternt).
Opplever en TILLER trener å lede med mange mål tar man grep, - prøver spillerne er de normalt ikke spiller, bruker andre spillere etc. For barnefotballen er dette beskrevet nærmere i kap. 4. *Felles for barnefotball (6-12 år)*.
- **Flytsonen** forstås som å gi utfordringer tilpasset den enkeltes ferdighetsnivå og ambisjoner, det stimulerer til effektiv trening og ytterligere utvikling. Å holde alle i flytsonen er nøkkelen til god og effektiv ferdighetsutvikling.
Trygghet vs Utfordring + Mestring = Trivsel og utvikling.
TILLER skal gjennom gode treningsøkter der flytsonen står i sentrum sette spilleren i fokus ved å fokusere på flytsonen. Ved å ha mangfold i hvert lag på årstrinnet vil det bidra til både **trygghet** (spille med kamerater) og **utfordringer** (spille med de som har kommet lengre og de som ikke har kommet så langt i ferdighetsutviklingen). Utgangspunktet for **mestring** vil da være godt. Dette er oppskriften for å oppnå **trivsel og utvikling**. For å klare dette må det enkelte lag ta i bruk virkemidler som differensiering og eventuelt hospitering.

Rev.:	01	Rev dato:	28.10.2022	Godkjent av:	Tiller Fotball
-------	----	-----------	------------	--------------	----------------

- **Differensiering** innebærer at spillerne settes sammen i grupper etter ferdighets – og mestringsnivå, og gis tilpasset trening og kamp.



Differensiering er ikke det samme som topping av lag. Topping av lag innebærer at det er de beste spillerne av alle spillere i et lag som får spille, mens andre spillere på laget som ikke har det samme ferdighetsnivå spiller mindre eller ikke blir tatt med i laget. Differensiering er et virkemiddel for at alle spillere skal få sterkere involvering, lengre spilletid og flere ballberøringer i kamp og trening. Differensiering skal benyttes slik at trening oppleves positivt for den enkelte spiller – uansett ferdighet – og mestringsnivå. Det skilles mellom pedagogisk differensiering og organisatorisk differensiering: **Pedagogisk differensiering** foregår i selve treningsøkta på eget lag ut fra blant annet ferdighetsnivå og tilpassede øvelser. **Organisatorisk differensiering** er å differensiere gjennom lagoppsett og gjennom påmelding i serie, cup og treningskamper – innen egen aldersgruppe eller en aldersgruppe høyere.

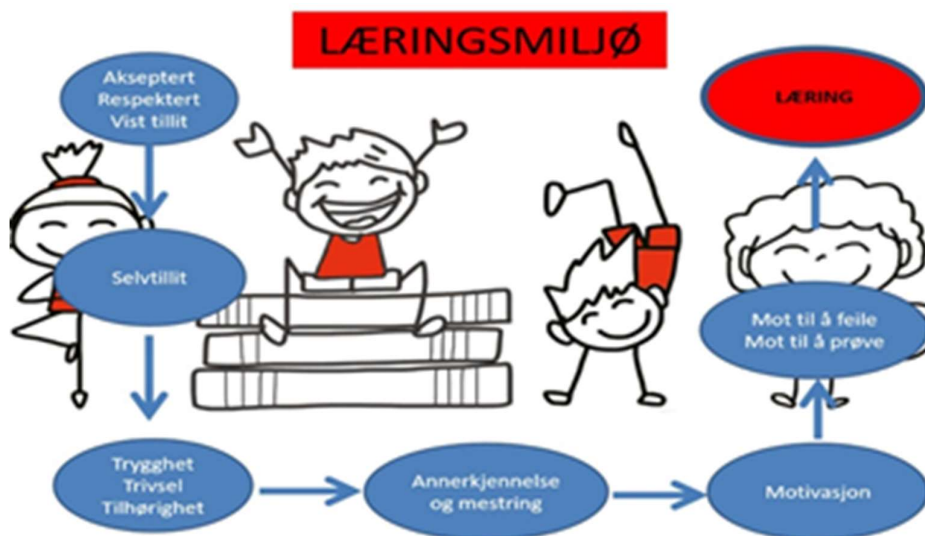
Differensiering forstås altså som at klubben ønsker å tilpasse aktivitetstilbudet slik at det passer den enkelte utøver best mulig ut fra forutsetninger, ambisjoner, ønsker og behov. Det betyr at klubben, så langt råd er, ønsker å gi mangeartet og mangfoldig fotballtilbud. Differensiering krever ansvarsfulle og kompetente trenere.

- **Hospitering** er en del av spillerutvikling i klubben, - at man bevisst gir enkeltspillere som trenger det, større sportslige utfordringer over en tid/periode. Utøver kan spille/trene på et høyere alderstrinn eller at jenter kan spille /trene med guttelag. Dette er en del av spillerutviklingen i klubben, hvor spillere med gode ferdigheter, holdninger og treningsvilje, får muligheten til å tilegne seg et nytt nivå. I TILLER kan hospitering starte fra man er 11 år. I barnefotball skal det lages avtale mellom trenere, foreldre og spillerne i de tilfellene der hospitering benyttes. Alle tiltak utover 3 treninger på et høyere ferdighetsnivå for den aktuelle spiller skal defineres som hospitering, og styres av SPU, - hvor styret har avgjørende myndighet om konflikt skulle oppstå.

Rev.:	01	Rev dato:	28.10.2022	Godkjent av:	Tiller Fotball
-------	----	-----------	------------	--------------	----------------

Se klubbens retningslinjer for hospitering i kap 6. *Hospitering/Mertrening.*

- **Fotballferdigheten** betyr handlingsvalg og selve utførelsen av valget. Begrepet taktisk/teknisk benyttes ikke lenger i NFF. Begrepet er slått sammen til det som heter fotballferdigheten, hvor det vi benevnte før som taktisk, heter nå handlingsvalg (i hodet) og som etterfølges av selve valget(utførelsen/teknikken). **Læringsarenaen** er viktig i fotballutviklingen, her er treneren/trenerteamet i samhandling med spillerne/laget den viktigste smeltedigelen for all utvikling og miljøskapning. Enkelt bilde på dette er:



Hvordan foregår læring?

Læring avhenger av kvalitet på møte mellom:

- Utøver og gruppa, - likemannslæring
- Utøver og rollemodeller, - mesterlære
- Utøver og trener, - veiledning
- Utøver og egne tankeprosesser, - selvregulering.

I barnefotballen vil det å legge til rette for en implisitt/oppdagende læring være en viktig del i læringsarenaen. Det er også viktig å ha klare målsettinger, samt avgrensede læringsmomenter innenfor valgte tema for utvikling av fotballferdigheten.